

## Press Release

2019年8月14日  
株式会社エアトリ

# 男性は「胸」、女性は「お尻」に筋肉を付けたい！ 最も理想的な筋肉の付き方をしている芸能人、 日本人は「武田真治」「中村アン」、外国人は「アーノルド・シュワルツェネッガー」に ～エアトリが「筋肉・筋トレ」に関するアンケート調査を実施～

総合旅行プラットフォーム「エアトリ」(<https://www.airtrip.jp/>)を運営する株式会社エアトリ（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：吉村 英毅）は、20代～70代の男女621名を対象に「筋肉・筋トレ」に関する調査を実施しました。

### ■調査背景

水着や薄着になる機会が多くなる夏、NHKにおいても「みんなで筋肉体操」という番組が放送されるなど、日本は今「筋肉」ブームに沸いています。芸能界でも筋肉美をウリにしている人が数多くおり、芸能人のスタイルに憧れて筋トレを始める人も多いはず。そこで、今回は「理想的な筋肉の付き方をしている芸能人」を日本人・外国人に分けて調査しました。

### ■調査結果概要

#### 調査1：特に筋肉を付けたい部分 TOP5

男女共に「お腹」が1位。2位は男性が「胸」、女性が「お尻」で差が。

—「お腹」は男性49.7%、女性は60.5%もの人が選びました。男性は2位に「胸」が入ったのに対し、女性は「お尻」がランクイン。「胸」は女性はもちろん圏外、「お尻」も男性では圏外となり大きな差が出ました。

#### 調査2：（体型が「ゴリマッチョ」「細マッチョ」「ナチュラルマッチョ」の人）体型をキープするための秘訣 TOP5

過半数が選んだのは「頑張りすぎない」こと！

—2位以下は「身体の変化を常に意識する」、「目標を明確に決める」、「筋トレする時間を決める」となりました。

#### 調査3：【日本人編】最も理想的な筋肉の付き方をしている芸能人 TOP5

男性は「武田真治」、女性は「中村アン」が1位に。

—男性はTOP5にお笑い芸人が3人、女性はほぼ俳優・モデルとなりました。

#### 調査4：【外国人編】最も理想的な筋肉の付き方をしている芸能人 TOP5

1位は「アーノルド・シュワルツェネッガー」、アメリカ人がTOP3を独占！

—4位まで全て俳優、5位にサッカー選手の「クリスティアーノ・ロナウド」が入りました。

## ■調査結果

### 調査 1：特に筋肉を付けたい部分 TOP5

男女ともに1位は「お腹」(男性：49.7%、女性 60.5%) となりました。TOP5 の中で大きく差が出たのが「胸」と「お尻」で、男性は2位に「胸」が入りましたが女性では圏外、反対に女性は2位に「お尻」が入りましたが男性では圏外となりました。男性は4位まで上半身が占めており、上半身に筋肉を付けたいと考えている人が多いのに対し、女性は2位に「お尻」、4位に「太もも」がランクインしており、バランスよく筋肉を付けたい人が多いようです。

特に筋肉を付けたい部分TOP5		EATRI		
(複数回答可   男性：n=390、女性：n=228)				
男性		女性		
部位	割合	部位	割合	
1位	お腹	49.7%	お腹	60.5%
2位	胸	45.6%	お尻	40.4%
3位	腕	35.9%	腕	30.7%
4位	背中	22.8%	太もも	23.7%
5位	太もも	20.8%	背中	22.8%

### 調査 2：(体型が「ゴリマッチョ」「細マッチョ」「ナチュラルマッチョ」の人) 体型をキープするための秘訣 TOP5

過半数の人がおすすめしたのが「頑張りすぎない」(52.2%) でした。4位の「筋トレする時間を決める」(30.1%)、5位の「筋トレの記録をつける」(22.1%) から見ても、継続することの大切さが窺えます。また2位には「身体の変化を常に意識する」(38.1%) が入っており、モチベーションを高めることも重要なポイントと言えます。

体型をキープするための秘訣TOP5		EATRI	
(体型が「ゴリマッチョ」「細マッチョ」「ナチュラルマッチョ」の人   複数回答可   n=113)			
秘訣		割合	
1位	頑張りすぎない	52.2%	
2位	身体の変化を常に意識する	38.1%	
3位	目標を明確に決める	35.4%	
4位	筋トレする時間を決める	30.1%	
5位	筋トレの記録をつける	22.1%	

### 調査 3：【日本人編】最も理想的な筋肉の付き方をしている芸能人 TOP5

男性ではNHKの「みんなで筋肉体操」で話題沸騰中の「武田真治」が1位となりました。マッチョ過ぎないナチュラルさがウケているようです。2位以降は「なかやまきんに君」、「春日俊彰(オードリー)・西島秀俊」、「武井壮」、「松本人志」となり、筋肉をウリやネタにしているタレント・お笑い芸人がひしめく中で俳優の「西島秀俊」が際立ちました。2013年に放映されたNHK大河ドラマ「八重の桜」で上半身を脱ぐシーンがあり、その時の肉体美が話題となり、世間に知れ渡ったようです。

一方、女性編ではTVや雑誌で美ボディを惜しみなく披露している「中村アン」が1位となりました。自身のSNSでもトレーニング風景を度々アップしており、そのハードさが話題となっています。3位の「AYA」以外は俳優・モデルとなっており、がちりではなくしなやかな筋肉の持ち主たちがランクインしました。

## 【日本人編】最も理想的な筋肉の付き方をしている芸能人

(n=616)

エアトリ

	男性編	女性編
1位	武田真治	中村アン
2位	なかやまきんに君	米倉涼子
3位	春日俊彰（オードリー） 西島秀俊	AYA
4位	武井壮	ローラ
5位	松本人志（ダウンタウン）	深田恭子 長谷川潤

### ●「武田真治」を選んだ人の理由

- ・ゴリゴリしてなくてナチュラルだから。(40代・男性)
- ・見ていて無理なくきれい。(40代・女性)

### ●「中村アン」を選んだ人の理由

- ・適度な筋肉量で、女性らしさもある。(50代・女性)
- ・細いのにキレイな筋肉が付いている。(40代・女性)

## 調査4：【外国人編】最も理想的な筋肉の付き方をしている芸能人 TOP5

外国人編の1位は70歳を超えても筋肉美を保ち続ける「アーノルド・シュワルツェネッガー」となりました。日本では細マッチョの「武田真治」が選ばれましたが、外国人は顔が日本人よりも濃いためか、ムキムキのマッチョが選ばれる傾向となりました。1位から4位までは俳優、5位には唯一サッカー選手の「クリスティアーノ・ロナウド」が入りました。

## 【外国人編】最も理想的な筋肉の付き方をしている芸能人

(n=616)

エアトリ

	芸能人	国籍	得票数
1位	アーノルド・シュワルツェネッガー	アメリカ	37
2位	トム・クルーズ	アメリカ	29
3位	ブラット・ピット	アメリカ	13
4位	ジェイソン・ステイサム	イギリス	10
5位	クリスティアーノ・ロナウド	ポルトガル	9

### ●「アーノルド・シュワルツェネッガー」を選んだ人の理由

- ・70代にもかかわらずスポーツマン並みの筋肉(70代・男性)
- ・このような人がタイプと真ん中です。(50代・女性)

### ●「トム・クルーズ」を選んだ人の理由

- ・見た目は普通で、脱ぐと頼りになりそうな筋肉量がたまらない。(50代・女性)
- ・スタントマン無しで、あの年齢で動いているのだから、筋肉量がちょうどよい。バランスと言うことだと思う。(50代・男性)

## ■調査概要

調査タイトル : 「筋肉・筋トレ」に関するアンケート調査  
調査対象 : 20代～70代の男女 621名  
調査期間 : 2019年8月1日～8月4日  
調査方法 : インターネット調査  
調査主体 : 株式会社エアトリ

### 本件に関するお問い合わせ先

株式会社エアトリ PR担当：稲葉  
TEL:03-6866-5975 FAX:03-6866-5979  
E-Mail: [media-pr@airtrip-corp.com](mailto:media-pr@airtrip-corp.com)